AUMENTE LA CANTIDAD ADECUADA DE PESO

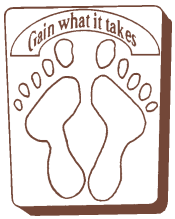
Es importante para <u>todas</u> las mujeres embarazadas aumentar la cantidad adecuada de peso a fin de que el bebé crezca saludable.

¿Cuánto peso debe <u>usted</u> aumentar?

Hay una meta de aumento adecuado de peso para usted y su bebé. Aquí se presentan algunas pautas respecto al aumento de peso que le ayudarán a encontrar su meta ideal:

- ☐ 28 a 40 libras para mujeres de peso menor que el normal
- ☐ 25 a 35 libras para mujeres de peso normal
- ☐ 15 a 25 libras para mujeres con sobrepeso

Las mujeres con mucho sobrepeso, así como las mujeres embarazadas con mellizos o trillizos, necesitan pautas especiales de aumento de peso.



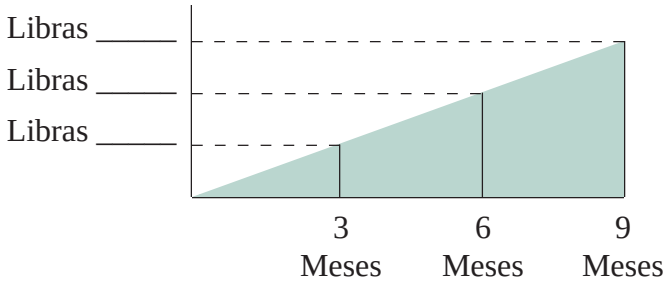
La meta ideal de aumento de peso para usted es:

_____ libras

¿Cuándo debe <u>usted</u> aumentar de peso?

La mayoría de mujeres deben aumentar de peso durante todo el período de embarazo. Después del tercer mes de embarazo usted debe aumentar aproximadamente _____ libras cada mes.

Lo que usted debe pesar a los:



¡Muchas mujeres no <u>desean</u> aumentar de peso! Pero el embarazo es diferente. El aumento de peso es natural.

Si está aumentando menos peso de lo recomendado . . . .

✓ Coma alimentos con alto contenido calórico y nutritivo.

Estos son algunos alimentos buenos para usted:

- Leche entera
- Mantequilla de cacahuate
- Hamburguesas
- Frutas secas
- Queso
- Pizza
- Batidos de leche
- Nueces
- Frijoles y arroz
- Helados
- Carne, pescado, pollo
- Alimentos cremosos

✓ Coma de 4 a 6 veces al día.

✓ Si fuma, deje de fumar o disminuya considerablemente el consumo de cigarrillos.

✓ Descanse cada vez que pueda, trate de dormir por lo menos 8 horas diarias.

Si está aumentando más peso de lo recomendado . . . .

✓ Beba leche con poca grasa o descremada. La leche descremada tiene menos calorías.

✓ Coma frutas y vegetales cuando desee comer entre comidas.

✓ Coma menos alimentos fritos y alimentos con alto contenido de grasa.

✓ Caminar es un ejercicio simple que casi todos pueden hacer. Camine 20 minutos al día, a menos que su médico indique lo contrario.

✓ Cuando tenga sed, beba agua.

Deseo aumentar la cantidad apropiada de peso para que mi bebé crezca saludable

Haré los siguientes 3 cambios:

1. _____
2. _____
3. _____

Department of Health and Family Services
Division of Public Health
PPH 4901S (09/00) State of Wisconsin